

ほたるいかのアヒージョ

材料をたっぷりのオリーブオイルで煮るだけで、簡単パーティー料理です。

調理時間

15分

1人当り

402kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・ほたるいか……………1パック
- ・にんにく……………2片
- ・唐辛子……………1本
- ・アスパラガス……………2本
- ・タケノコ(水煮) ……50g
- ・マッシュルーム……………4個
- ・プチトマト……………6個
- ・バジル……………3~4枚
- ・塩……………適量
- ・オリーブオイル……………300ml



●作り方

- ① にんにくは薄くスライスしておく。アスパラガス、タケノコはひと口大に切っておく。
- ② 鍋にオリーブオイル、にんにく、唐辛子、バジルを入れて弱火にかける。
- ③ 5分ほど加熱し、香りがたってきたら、ほたるいか、アスパラガス、タケノコ、マッシュルームを加えてさらに5分ほど煮る。
- ④ プチトマトを加えて、塩を適量加え1~2分加熱したら、完成。

POINT①

残ったオイルには素材の味が染み出ているのでバゲットなどをつけて食べるのもオススメです。



東信水産お魚かんたんレシピ

レシピ考案：イタリア料理家 KEITA

お魚かんたんレシピTOPへ戻る